

REVISTA

SIGNATURE



LA GENERACIÓN QUE MARCA EL NUEVO PULSO

Lifestyle

La rutina del founder: biohacking y el arte de dominar tu mente

El founder moderno ya no es la figura que glorificaba el exceso de trabajo y las jornadas interminables como símbolo de sacrificio. En 2026, los líderes más exitosos del mundo han entendido una verdad esencial: el alto rendimiento no es una consecuencia del trabajo duro, sino del trabajo inteligente. La rutina de un founder ha evolucionado hacia un enfoque profundamente consciente: menos improvisación, más intención; menos desgaste, más estrategia interna. Hoy, las empresas más influyentes del mundo están dirigidas por personas que han convertido su vida diaria en un laboratorio de optimización. No se trata de una tendencia, sino de supervivencia en un ecosistema hipercompetitivo. El primer pilar es el biohacking, un concepto que dejó de ser nicho para convertirse en parte fundamental del estilo de vida corporativo. Desde la suplementación inteligente, como magnesio, glicinato, omega-3 y vitamina D3, hasta herramientas avanzadas como crioterapia, cámaras hiperbáricas o dispositivos de seguimiento del sueño, el empresario actual utiliza la ciencia como brújula. El objetivo es maximizar energía, claridad mental y capacidad de decisión. El segundo pilar es el entrenamiento físico de precisión. Ya no se buscan cuerpos gigantes, sino cuerpos funcionales. La tendencia dominante es el “minimal strength”: sesiones cortas, intensas y calculadas, combinadas con movilidad, pilates reformer y entrenamientos híbridos. La idea es simple: un cuerpo fuerte toma mejores decisiones. Y el tiempo, el recurso más escaso, se protege y se administra con disciplina. En paralelo, la nutrición se ha transformado en un acto de sofisticación. El founder exitoso entiende que alimentarse no es un placer culposo, sino una estrategia. Desayunos limpios basados en proteína, grasas buenas y frutas funcionales como la pitahaya. Almuerzos de bajo índice glucémico que evitan picos de energía. Hidratación consciente. Para muchos, ayuno intermitente; para otros, microcomidas planificadas. Todo responde a un principio elevado: la comida es combustible. El tercer pilar es la fortaleza mental. La mente del founder es su activo más valioso. Entrenarla es tan importante como ejercitar el cuerpo. Meditación guiada, journaling, respiración, sesiones de enfoque profundo, limitación del teléfono por las mañanas y prácticas de claridad inspiradas en metodologías de Silicon Valley y en las enseñanzas de Tony Robbins. El propósito es reducir el ruido, dominar el estado interno y tomar decisiones desde un lugar de calma estratégica. La rutina de un founder de éxito ya no es una carrera ciega hacia la productividad. Es un ritual diseñado para sostener energía, liderazgo y visión en un mundo que exige más de lo que ofrece. El verdadero lujo del líder moderno no es tener tiempo: es crearlo mediante disciplina, autocuidado e inteligencia personal.




Diego Heyesen
Director

CONTENIDO

10 LA GENERACIÓN QUE MARCA EL NUEVO PULSO LIFESTYLE



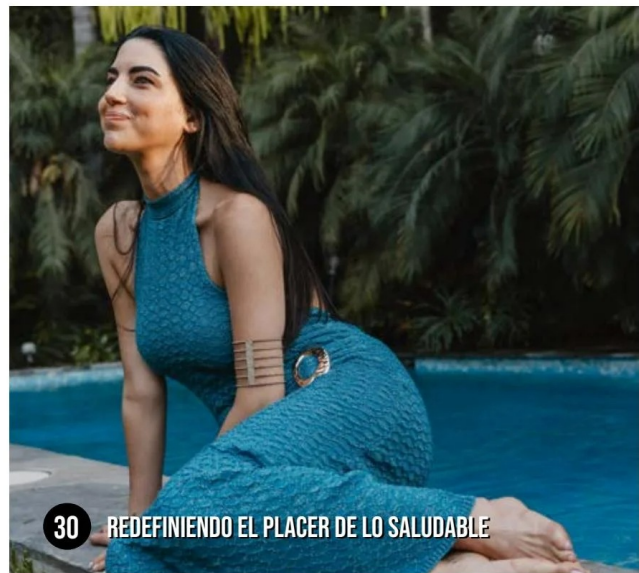
16 EKO ASIA INAUGURA EL VERANO CON UN PULSO NOCTURNO VIBRANTE



22 PERFORMANCE Y ALTO RENDIMIENTO COMO SISTEMA



30 REDEFINIENDO EL PLACER DE LO SALUDABLE



34 LA COCINA QUE ENTIENDE EL RITMO DE LA PLAYA



34 TALENTO TRANSFORMADO EN LEGADO





44 PIERA DEL CAMPO: EL PULSO CREATIVO DETRÁS DE UNA ESTÉTICA CONSCIENTE



48 KARLA HUERTAS: CARTOGRAFAR EL CONOCIMIENTO DESDE EL LIDERAZGO INTELECTUAL



52 ENTENDER LA PIEL ANTES DE TRANSFORMARLA



58 REFERENCIA EN ARMONIZACIÓN FACIAL Y CORPORAL



62 DIVA CENTRO MÉDICO ESTÉTICO: TECNOLOGÍA AVANZADA AL SERVICIO DEL BIENESTAR



66 DISEÑANDO ESPACIOS QUE VENDEN



58 ZANO: TRANSFORMAR LA TENDENCIA HEALTHY EN UN HABITO SALUDABLE



74 HODELPA NICOLÁS DE OVANDO: HISTORIA VIVA, HOSPITALIDAD IMPECABLE



80 DEL PRIME TIME AL PODCAST DE AUTOR



84 CONSTRUIR PERIODISMO



88 UNA MESA CON HERENCIA ANDALUZA

REVISTA SIGNATURE

Staff

Director General
Diego Heysen

Editora General
Nataly Vásquez

Subeditora General
Flavia Berckemeyer

Redactores
Anghelo Basauri
Cesia Herrera
Romina Polti

Fotografía
Alex Dupont
Sebastián Portocarrero
Danilo Meléndez

Columnistas
Camila Bazán
Claudia Moquillaza
Pierina Aste
Melissa Valencia
Ornella Puccio
Karol Boza

Webmaster
Vincent Alarcon

Diseño
Sthefanie Gómez

Redacción y corrección
DSH Media Group E.I.R.L

Contabilidad
Sara Yaya



**Nuestra
Portada**



NOTAS DE VERANO

Ozu inauguró el verano con una propuesta de coctelería de autor que combinó sabores peruanos y asiáticos en un recorrido sensorial refrescante y sofisticado. Entre las creaciones destacaron La Palma de Buda, con Gin Tanqueray Sevilla, cordial de eucalipto con mandarina, pino mugo y espumante Cinzano Prosecco; Empire Coffee, mezcla de Vodka Absolut, cold brew, miel de maple y espuma crítica; y Dragón Ryujin, combinación cítrica con Black Whiskey, aqara rito y jarabe de kion con pitahaya. A estos se sumaron clásicos reinventados como el Tinto de Verano, Pisco Sarcay, Moscow Mule, Gin Tonic y Pisco Sour, así como opciones de Morning Cocktails y mocktails como Nikkei Punch, Berries Ice Tea y El País de las Sonrisas. La propuesta, acompañada de un ambiente relajante y elegante, convirtió a Ozu en un destino obligado para quienes buscaban iniciar la temporada estival con creatividad, frescura y un toque oriental que celebró el sabor y la estética de la coctelería contemporánea.

EXPLOCIÓN DE COLOR

La noche limeña se transformó con la segunda edición de Glow The Paint Party de Iza, un evento que no comenzó con música sino con un cambio de ánimo, donde cada asistente se convirtió en protagonista de una experiencia sensorial única. Desde el primer instante, los visuales se desplegaron con precisión y los colores inundaron la pista, mezclándose con el ritmo progresivo de la música para crear una atmósfera compartida, intensa y envolvente. Los participantes no solo observaron, sino que interactuaron con cada elemento, formando parte activa de un espectáculo en el que el tiempo y la energía de la noche se midieron en pulsos de luz y sonido. Si la primera edición marcó la pauta, esta segunda consolidó a Glow como un hito del verano limeño, un espacio donde la fiesta deja de ser efímera para convertirse en recuerdo y donde cada instante está cuidadosamente coreografiado para ser vivido.



BRINDIS NOCTURNO

El verano llegó en voz baja y encontró en Asia un nuevo registro nocturno cuando María Mezcal instaló su casa temporal y transformó el brindis en un gesto consciente. No fue un bar pasajero, sino un universo que se trasladó desde Lima con una forma precisa de encontrarse: íntima, cuidada, segura. El espacio se sintió habitado desde el inicio, como si ya guardara memorias, mientras la música acompañó sin imponerse, sosteniendo conversaciones y permitiendo

que el tiempo se dilatara. El mezcal circuló despacio, no como consumo sino como memoria compartida, activando diálogos y silencios con igual intensidad. En su condición de pop-up, la experiencia eligió lo efímero como declaración: no buscó durar, sino permanecer en quienes estuvieron. María Mezcal en Asia dejó claro que el verdadero lujo del verano no estuvo en lo visible, sino en aquello que se recuerda cuando la noche baja el ritmo y el silencio vuelve a ocupar su lugar.

CONEXIÓN NOCTURNA

La noche limeña se diseñó y se habitó de otra manera con CONNECT, una propuesta que entendió la fiesta como relato curatorial y no como simple repetición sonora. Durante el verano, la productora presentó Summer by Connect, una secuencia limitada de encuentros pensados como capítulos de una misma narrativa nocturna, donde la espera también formó parte de la experiencia. El punto más esperado llegó el 14 de enero con Colors, su emblemática fiesta de pintura, que se consolidó como la edición más ambiciosa del concepto, y la temporada se cerró con una fecha especial de Semana Santa, bajando el telón sin estridencias. Con apenas seis eventos al año, el evento priorizó la escala, el montaje y la dirección de arte, construyendo universos donde música, escenografía y comunidad dialogaron con precisión. Electrónica, reggaetón, pachanga y afters de rock y ochentas articularon un recorrido emocional pensado para permanecer en la memoria. Más que convocar multitudes, reunió afinidades y confirmó que la noche, cuando se piensa, también puede recordarse.





ESCENCIA KAIK

Hugo García fue presentado oficialmente como embajador de la marca de cosméticos y bienestar Natura en una celebración íntima que marcó un nuevo capítulo en la narrativa de la firma. El encuentro tuvo como eje la revelación de la portada correspondiente al Ciclo 03 de la marca, donde Hugo apareció como protagonista junto a Kaiak Aero, fragancia que sintetiza frescura, energía y movimiento. Más que un anuncio, la velada funcionó como una declaración de afinidad entre imagen y valores: bienestar, autenticidad y una masculinidad contemporánea que se expresa desde el cuidado personal. La elección de Hugo García reforzó la intención de Natura de conectar con nuevas audiencias a través de referentes que encarnan una relación más consciente con el cuerpo, el entorno y la identidad. La noche cerró con la sensación de un lanzamiento sobrio y bien calibrado, donde la presencia del nuevo embajador se integró de forma natural al universo de la marca.



AFTER BUNNY

La noche no terminó cuando se apagaron las luces del concierto. Tras la segunda fecha de Bad Bunny en Lima, la experiencia continuó en La Quinta, que recibió el único after oficial del tour en Perú como una extensión natural del show. Este sábado, Miraflores se convirtió en el nuevo escenario donde el ritmo cambió de forma sin perder intensidad. DJ Orma, DJ oficial de los conciertos del artista puertorriqueño, se presentó por primera vez en un afterparty limeño, llevando la energía del estadio a un formato más cercano y nocturno. No fue un cierre, sino una transición: la música se adaptó, el pulso bajó lo justo y la noche encontró otra manera de celebrarse, prolongando el concierto más allá del escenario y convirtiéndolo en experiencia compartida.

HORNEADO FAMILIAR

Hay cocinas que no solo alimentaron: sostuvieron. Espacios donde el tiempo se midió en aromas y cocinar siguió siendo una forma de encuentro. Desde ese lugar íntimo nació Berni Bakery, el proyecto de Camila y María José Berninzon, dos hermanas que regresaron a la cocina como se vuelve a casa, no para repetir el pasado, sino para transformarlo en oficio. La pastelería se convirtió en su lenguaje común: técnica y emoción, precisión y cuidado, un diálogo constante entre manos que se conocen de memoria. Por eso sus postres no buscaron sorprender a gritos, sino permanecer. Sabores que remitieron a la infancia, a la mesa familiar, a lo hecho con intención. En Berni, crecer no significó perder calor, sino aprender a expandirlo.



NUEVO LOOK, MISMO ESPÍRITU

Flor de Caña celebró sus 135 años no como una cifra, sino como una textura construida con tiempo, coherencia y paciencia. La marca presentó una renovación visual bajo el concepto "Nuevo look, mismo espíritu", una evolución que afinó su forma sin alterar su pulso: más claridad gráfica, mayor jerarquía visual y una lectura más precisa de su portafolio, sin perder densidad histórica. El rediseño tradujo mejor su relato —origen volcánico, legado familiar de cinco generaciones y añejamiento natural— sin maquillar lo esencial: el líquido permaneció intacto, fiel a un proceso sin azúcar añadida y a la sombra de un volcán activo. La nueva imagen también reforzó, con elegancia silenciosa, su compromiso con la sostenibilidad como ron Carbono Neutral y Fair Trade. Así, Flor de Caña confirmó que el verdadero lujo no está en reinventarse, sino en evolucionar con honestidad y permanecer fiel a lo que siempre fue.





ICONO ACTUAL

Ripley confirmó oficialmente a la actriz española Ester Expósito como su nuevo rostro internacional, marcando una nueva etapa para su histórica campaña "Me Fascina", que evolucionó hacia "Me Fascina Verte Bien". El anuncio selló una estrategia enfocada en el bienestar integral, la autenticidad y una conexión más cercana con las nuevas generaciones. Con más de 25 millones de seguidores en Instagram, Expósito aportó una presencia global y contemporánea que dialogó con el posicionamiento actual de la marca. La campaña propuso una lectura más amplia del bienestar personal, entendida no solo desde la imagen, sino desde la forma en que las personas se sienten y se expresan. Ripley apostó así por una figura que encarna cercanía, autenticidad y relevancia cultural, reforzando un mensaje que vive desde hace años en el imaginario de sus clientes y que ahora se proyectó hacia una etapa más alineada con los valores y sensibilidades del presente.



RITMO DEL MAR

En Punta Hermosa, donde la vida se ordenó según las olas, nació El Templo como una casa abierta más que como un hospedaje. Fundado por Mariel Sifuentes y Mathias Bertotto tras dejar la ciudad, el proyecto se construyó desde la intuición: vivir frente al mar y compartir un descanso real, cotidiano y sin artificios. El Templo propuso habitar el viaje con silencio nocturno, ausencia de televisores y una invitación a leer, conversar y escuchar el océano. Los espacios amplios, terrazas abiertas, piscina, mats de yoga y una cocina sin horarios priorizaron el bienestar y el dormir bien. Ubicado en Pico Alto, en una calle sin autos, el único sonido nocturno fue el mar. Sin apuro por crecer, el proyecto se midió en coherencia: comunidad espontánea, desayunos compartidos, surf y pausas largas. El Templo recordó que vivir mejor no es más, sino más simple.

PULSO EXACTO

En el Boulevard de Asia, Ibiza se consolidó como algo más que una discoteca de temporada al entender la noche como un ejercicio de diseño. Cada fecha fue pensada como una experiencia integral donde música, iluminación, visuales y disposición del espacio respondieron a un mismo concepto, activando al público desde la entrada. Lejos de la evasión automática, la propuesta apostó por coherencia y ritmo, construyendo atmósferas que permitieron desconectarse de la rutina sin recurrir al exceso. La curaduría musical funcionó como eje articulador, acompañada por un trabajo visual preciso y dinámicas que se adaptaron al pulso de la pista, haciendo que el público no solo observara, sino participara en la construcción de la noche. Con una identidad veraniega clara y una mirada puesta en formatos más inmersivos, Ibiza proyectó su permanencia como un referente de la escena nocturna peruana, donde la experiencia se ejecutó con intención, cuidado y continuidad.



RITUAL COSTERO

En IN Punta Hermosa, la noche se vivió como una extensión natural del día: sin exceso de espectáculo ni urgencia por impresionar, con ritmo, continuidad y una forma particular de deslizarse. El público no llegó por curiosidad, sino por pertenencia; fueron los locales de siempre, quienes hicieron de IN el ritual fijo del sábado, una costumbre emocional del verano que se repitió sin desgaste. La experiencia transcurrió sin apuro, entre conversaciones tempranas, música que crecía de manera orgánica y una sensación de continuidad que evitó que la noche se sintiera como evento aislado. Aunque la familiaridad fue parte del encanto, la sorpresa apareció en dosis precisas: happenings inesperados, afters prolongados y carnavales que ya forman parte de la memoria colectiva, junto a artistas invitados que intensificaron la energía sin alterar la esencia. Aquí, el verano no fue decorado, fue un estado de ánimo marcado por el mar, el sol persistente y el pulso propio del lugar. IN no compitió con la ciudad ni imitó fórmulas ajenas; construyó una atmósfera irrepetible, donde la noche no se consumió, se recordó.



LIMA DISTILLERYCO.

AMBASSADORS FOR PERU

CRAFTED
WITH NATURE.
DEFINED BY
PERFECTION



PERUVIAN SOUL MODERN SPIRIT

Cada botella de GIN 1535 es una obra de precisión artesanal.

Elaborado en pequeños lotes con una selección única de botánicos peruanos, combina aromas frescos, notas cítricas y una suavidad excepcional.

Su carácter puro y su calidad impecable lo convierten en un gin premium reconocido por su Medalla de Oro en international Wine And Spirits competition of London (IWSC)

UNA EXPERIENCIA CREADA PARA QUIENES APRECIAN LA EXCELENCIA EN CADA DETALLE.

La generación que marca el nuevo pulso lifestyle

Cinco creadoras peruanas redefinen el lifestyle desde la autenticidad, la curaduría consciente y el bienestar emocional. Lejos de la perfección aspiracional, su contenido propone una nueva forma de mirar, consumir y habitar lo cotidiano, marcando el pulso de una generación que prioriza lo real sobre lo ideal.

Escribe: Nataly Vásquez



Autenticidad, intención y una nueva idea de bienestar marcan el pulso del lifestyle contemporáneo. Desde universos visuales propios y narrativas honestas, Pía Requejo, Carolina Cubas, Chiara Conroy, Luana Batanero y Marilei Galindo encarnan a una generación que ya no aspira a la perfección, sino a una vida que se sienta real. Presentadas por la agencia boutique The Branded Society, estas cinco creadoras conforman una curaduría diversa que reúne distintas etapas de vida, miradas y energías, una combinación que potencia sus perfiles y las vuelve especialmente atractivas para las marcas. Cinco talentos de la agencia boutique The Branded Society que hoy están moldeando la forma en que el Perú mira, consume y entiende

el lifestyle.

El lifestyle ya no es un escaparate. Es un lenguaje. Y como todo lenguaje vivo, cambia con la época, con las tensiones del presente y con las preguntas que una generación se hace a sí misma. Frente a un pasado dominado por la aspiración, el lujo ostentoso y la promesa de una vida perfecta, estas cinco creadoras peruanas proponen otra cosa: una estética que no impone, una narrativa que no grita y una forma de mostrar que también sabe guardar silencio.

Hay una conciencia compartida en todas ellas: no todo momento necesita ser contenido. En un entorno digital saturado, la curaduría se vuelve un acto creativo y ético. Chiara Conroy lo expresa con una



claridad casi generacional: “La gente no quiere ver una vida perfecta, quiere ver cosas reales. Por eso creo que mi factor diferencial es la autenticidad y la cercanía con mi comunidad”. Su contenido, atravesado por la moda, el movimiento y lo cotidiano, no busca exhibir logros, sino registrar estados. “Comparto cosas lindas y experiencias especiales, pero el lujo que más me gusta mostrar es el de una vida consciente”, afirma, resignificando la idea misma de lujo en clave emocional.

Para Pía Requejo, la estética no es un destino, sino un tránsito. Probar, cambiar, quedarse o soltar forman parte de su narrativa visual. “Me gusta testear tendencias y ver si alguna realmente se queda conmigo”, dice, alejándose de cualquier rigidez estilística. Su contenido funciona como una bitácora emocional donde lo importante no es cumplir expectativas externas, sino mantenerse fiel a lo que se siente verdadero. “Beneficia mucho más mostrarme tal y como soy, antes que intentar proyectar una vida ‘perfecta’ que nadie tiene”. Esa honestidad también implica límites: “Veo mi contenido como una curaduría. Algunas cosas me las reservo y otras las cuento abiertamente”. Mostrar menos, en su caso, es mostrar mejor.



En Carolina Cubas, el lifestyle se transforma en acompañamiento. Su estética nace de la experiencia, del crecimiento personal y de la maternidad, entendiendo que lo aspiracional hoy no está en la imagen pulida, sino en la coherencia. “Construyo mi estética desde lo que soy, no desde la tendencia”, afirma. Crear contenido, para ella, es una forma de estar con otras mujeres en procesos similares. “Entendí que crear contenido es crear cultura cuando vi que mis experiencias podían acompañar a otras”. Su narrativa es íntima, pero nunca ensimismada: conecta porque se reconoce vulnerable y real.





Para Marilei Galindo, la estética es un lenguaje que se construye con intención, criterio y límites claros. “La estética es mucho más que lo que se ve lindo; es tener un lenguaje propio”, afirma. En un mundo donde la espontaneidad muchas veces se confunde con autenticidad, Marilei propone una mirada más compleja: “No todo lo espontáneo es auténtico, y no todo lo curado es falso”. Su contenido se apoya en hábitos reales, procesos visibles y una defensa firme de la privacidad. “La exposición es parte del trabajo, pero tu paz mental también es parte del éxito”, dice, introduciendo una noción de bienestar que trasciende la imagen.

Luana Batanero representa con fuerza el quiebre entre mostrar y expresar. “Dejé de crear solo para mostrar y empecé a crear para expresar”, señala, marcando un punto de inflexión que muchas creadoras atraviesan hoy. En su universo, la estética nace de la honestidad y del momento vital. “Si algo no va con mi energía o mis valores, simplemente no lo comparto”. El lifestyle, en su visión, es reflejo de cómo se vive, no de cómo se aparenta. Por eso, su contenido habla de conexión, procesos y decisiones conscientes, incluso cuando mira hacia el futuro y proyecta la creación de proyectos propios más allá de las redes.





El acompañamiento estratégico de The Branded Society aparece como un punto en común en esta etapa de madurez creativa. No se trata solo de representación, sino de orden, proyección y visión a largo plazo. Todas coinciden en que el crecimiento hoy implica consolidar una voz, no solo una imagen; construir algo que trascienda plataformas y métricas.

El lifestyle que estas cinco creadoras están redefiniendo no promete perfección ni validación constante, sino una vida que se sienta bien. Febrero abre con una certeza: el lifestyle en el Perú está cambiando de tono. Y ellas están escribiendo ese nuevo lenguaje en tiempo real.

Entrevista
@nataly.avz

Estudio
@contraluz_studio_

Make Up
@les__lie

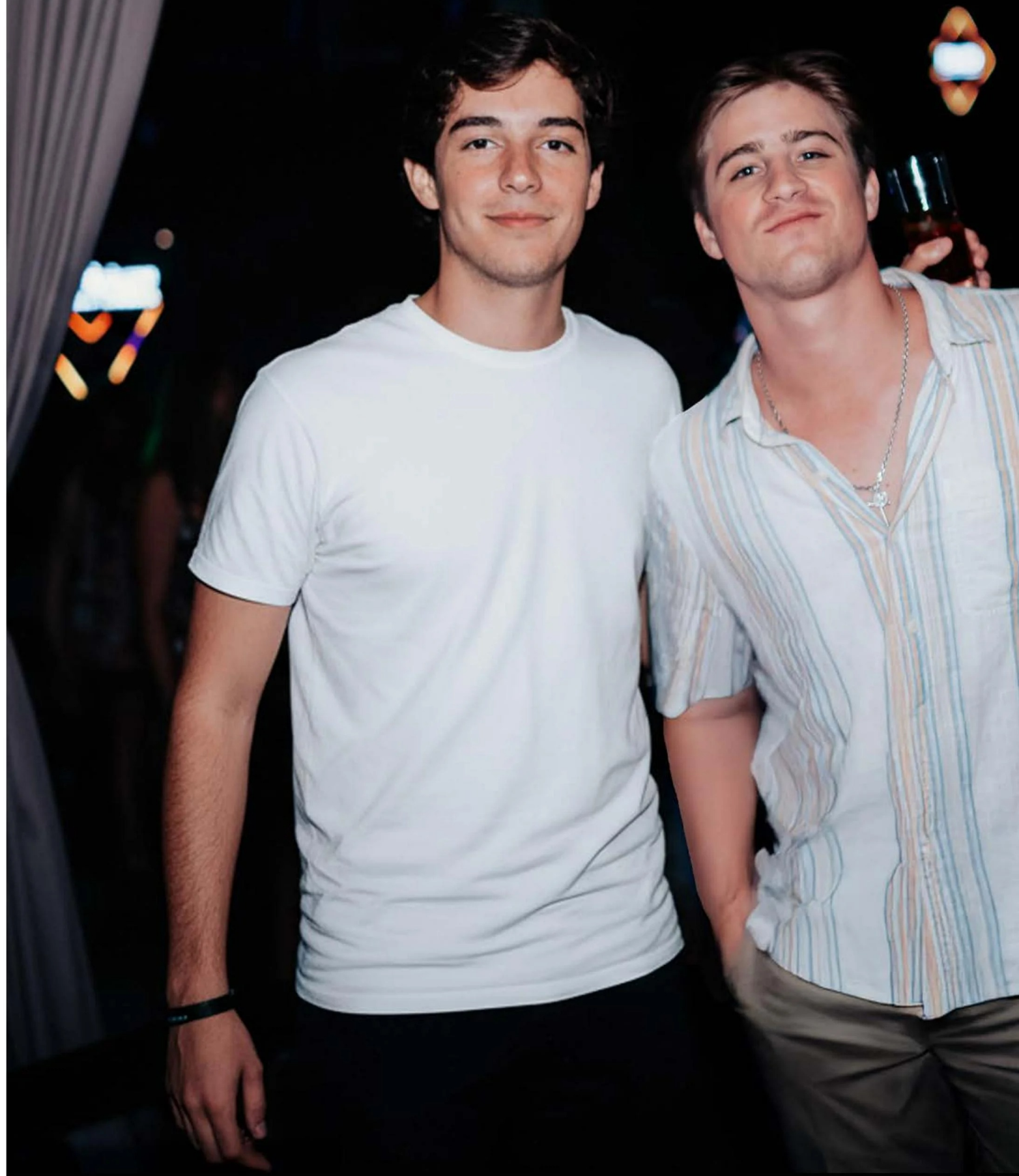
Hair
@studio_makeup_fiore

Styling
@_styledbyaqua

Fotografía
@marioarevaloph

Producción
@_thebrandsociety

Dirección y arte
@irlayabarpa





EKO Asia inaugura el verano con un pulso nocturno vibrante

Entre luces que parecían respirar y un pulso musical que no pedía permiso, EKO, The Sound of Summer abrió una grieta en la rutina del boulevard. No fue un evento; fue una señal. Un inicio que sonó a promesa, a verano entendido como experiencia y no como estación. Aquí, la música no acompaña: conduce.

Escribe: Nataly Vásquez



La ciudad se afina después del atardecer

Hay noches que se comportan como un vinilo recién apoyado sobre la aguja. La pri-

mera vibración define todo lo que vendrá. En Asia, ese instante se sintió preciso. La atmósfera fluyó con naturalidad, sin aspavientos, como si el lugar hubiese

estado esperando este ritmo desde siempre. Cuerpos en movimiento, conversaciones que se entrelazan, miradas que aprenden a quedarse. El boulevard cam-



bió de tempo.

Un universo creativo que se mueve, no se repite

Como parte de un ecosistema en constante mutación, @eko.asia entiende el verano como un territorio editable. Los sábados toman forma propia, se reescriben

fecha a fecha, sin perder una identidad clara que invita a volver. No hay fórmulas cerradas ni nostalgia programada: hay curaduría, intuición y una lectura fina del



deseo contemporáneo. Lo vivido fue apenas el umbral.

La música como arquitectura emocional

Aquí, el sonido no es fondo: es estructura. Cada set construye una geografía íntima donde la energía sube sin estridencias. EKO propone una escucha activa, una forma de

habitar la noche con los sentidos despiertos. La pista se convierte en un espacio de encuentro, la luz en un gesto, el beat en un idioma compartido. Todo sucede sin expli-



cación. Todo se entiende.

El verano como recuerdo en formación

Lo del sábado fue el comienzo. Cada

nueva edición promete elevar la experiencia, afinar el pulso, expandir la memoria. EKO no busca el impacto inmediato; apuesta por lo que permanece. Por esas noches

que, tiempo después, regresan sin aviso y confirman que el verano —cuando se vive así— no se consume: se recuerda.



Performance y alto rendimiento como sistema

No todos los espacios de entrenamiento buscan comodidad. Algunos, como BROX Studio, están diseñados para incomodar con intención y formar carácter. Desde La Estancia hasta Asia —y próximamente San Isidro—, el proyecto cofundado por Manuel Alonso Odría y Carlos Odría ha construido algo que va más allá del fitness: una cultura física exigente y consciente, donde el rendimiento no es un fin aislado, sino una consecuencia de la disciplina, el método y la comunidad que se forja cuando entrenar deja de ser rutina y se convierte en forma de vida.

Escribe: Nataly Vázquez

La ciudad se afina después del atardecer

Desde el inicio, Manuel Odría tuvo claro que el fitness, por sí solo, no bastaba. BROX no nace para producir cuerpos funcionales de temporada, sino para formar una mentalidad. El entrenamiento —duro, estructurado, sin concesiones— es apenas una parte del sistema. La otra, más silenciosa, es la que ocurre cuando el cuerpo aprende a tolerar la incomodidad y la mente empieza a responder con disciplina.

BROX no es fácil. Tampoco busca serlo. Esa dificultad es intencional porque funciona como filtro cultural. Quien permanece, cambia. Y ese cambio no se queda en el estudio. La fortaleza física arrastra consigo una fortaleza mental que se filtra en el trabajo, en la toma de decisiones, en la forma de habitar el día a día. Entrenar deja de ser un acto aislado y se convierte en una práctica vital.

Aquí, el conditioning no persigue el agotamiento vacío, sino el progreso ho-

nesto. Resultados reales, sostenibles, medibles en el tiempo. El cuerpo responde, pero también lo hace la actitud frente a la vida.

Entrenar juntos lo cambia todo

Si el entrenamiento es el método, la comunidad es el motor. BROX entiende algo que muchos subestiman: el ser humano necesita pertenecer. Y esa pertenencia no se decreta, se construye. Surge cuando coinciden personas que comparten códigos, esfuerzo y una misma forma de entender el deporte como herramienta de transformación.

El running club, los entrenamientos colectivos y los eventos no están diseñados solo para mejorar marcas o resistencia. Están pensados para crear vínculos. Para que la gente llegue antes, se quede después, converse, vuelva. Hay una coreografía invisible en lo que ocurre antes, durante y después de cada sesión: encuentros que se repiten, complicidades que se forman, amistades que nacen sudando.

Detrás de ese diseño está un equipo que no actúa un rol. Lo vive. Los hermanos de Manuel, David y cada coach de BROX practican esa forma de vida a diario. La coherencia es palpable. Y en una cultura tan física como esta, la incoherencia no sobrevive mucho tiempo.





**1ER PUESTO
BROX RACES 2025**

VALE POR 500 DÓLARES
DE CONSUMO EN TIENDAS NIKE

BROX BXRACE! Nike

**1ER PUESTO
BROX RACES 2025**

VALE POR 500 DÓLARES
DE CONSUMO EN TIENDAS NIKE

BROX BXRACE! Nike

**2DO PUESTO
BROX RACES 2025**

VALE POR UN OUTFIT
+ ZAPATILLAS NIKE

BROX BXRACE! Nike



Una esencia que no negocia

BROX habita territorios distintos, con ritmos sociales y energías propias. Pero su esencia no se diluye con el cambio de paisaje. Hay elementos innegociables. El primero: el entrenamiento. Un sistema construido desde años de vínculo familiar con el deporte, investigación constante y una obsesión por mejorar. No se trata de cansar por cansar, sino de entrenar con intención.

El segundo: la experiencia. Cada espacio debe sentirse exigente, pero cercano. Duro, pero humano. Puede variar el entorno, pero la sensación tiene que ser la misma: un lugar donde se espera más de ti, sin dejarte solo. Esa combinación — exigencia y cercanía — es la base sobre la que se construye la cultura BROX.

Contra los atajos

En un ecosistema fitness dominado por la promesa de resultados rápidos, BROX decide ir en sentido contrario. Aquí no hay shortcuts. Hay procesos. El cuerpo y la mente no funcionan a la velocidad del algoritmo, y asumirlo es casi un acto de resistencia contemporánea.

BROX no vende ejercicio ni imagen. Propone





un estilo de vida ligado al deporte, con todo lo que eso implica: compromiso, constancia, esfuerzo sostenido. Vivir así exige más, pero también eleva el estándar. La disciplina deja de ser castigo y se convierte en estructura.

La constancia aparece cuando el entrenamiento tiene sentido, cuando el progreso es tangible y cuando la comunidad empuja y sostiene. En BROX, quedarse no es un acto de voluntad aislada, sino una consecuencia lógica de sentirse parte de algo que funciona.

Al final, BROX no se define por lo que promete, sino por lo que exige. Y en esa exigencia —honesta, compartida, sostenida— el cuerpo aprende algo que va más allá del rendimiento: aprende carácter.



TUMBES • PIURA • CHICLAYO
TRUJILLO GOLF • TRUJILLO CENTRO
CAJAMARCA • LIMA AIRPORT • LIMA CITY
WYNDHAM GRAND • AREQUIPA
CUSCO • PUCALLPA

30 años

Haciendo Perú

+11,270
personas
contratadas

+5,458,961
huéspedes
atendidos

12 hoteles
9 destinos en
todo el Perú

 **COSTA DEL SOL**
HOTELES

 **WYNDHAM**



| www.costadelsolperu.com



Pilates o pesas: La pregunta equivocada

Escribe: Ornella Puccio

Hace unas semanas, en una clase de Pilates Reformer, tenía frente a mí una escena que parecía sacada de una película. A mi derecha, un señor deportista, de unos cincuenta y tantos, fanático del gym, del tenis y de levantar “todo lo que se pueda”. A mi izquierda, una niña de trece años, ligera, tranquila, concentrada, con una postura impecable. El señor, muy seguro de sí mismo, me pidió: “Profe, ponme más resistencia”. La niña, en cambio, se quedó con el resorte más suave. Cuando les pedí extender los brazos con control, pasó lo inesperado: el peso pudo más que la técnica. El señor sudaba, apretaba la mandíbula, contenía la respiración... y aun así, los brazos no terminaban de estirarse. La niña, con menos fuerza “visible”, se movía con calma, estabilidad y control. Plot twist: Al final, los dos estaban trabajando con la misma resistencia. Y ahí confirmé algo que veo todo el tiempo en clase (sobre todo con los hombres): más peso no siempre significa mejor movimiento. No lo cuento para desanimar a nadie. Al contrario. Lo cuento porque el Pilates tiene esa magia de bajarnos un poquito el ego y subirnos mucho la conciencia corporal. Muchas mujeres —sobre todo a partir de los 35 o 40— me preguntan si deberían hacer pesas o Pilates. Y la verdad es que la pregunta no es cuál elegir, sino cómo integrarlos. Pilates entrena esos músculos profundos que no se ven, pero que lo sostienen todo: el transversal abdominal, los multifidos de la columna (los “tornillitos” que estabilizan cada vértebra), el diafragma, el suelo pélvico y los oblicuos, que nos ayudan a girar, sostener y movernos con más control. Son los músculos que nos dan estabilidad, equilibrio, buena postura y una base firme para cualquier deporte. Las pesas, en

cambio, trabajan la fuerza más visible: aumentan la masa muscular, fortalecen los huesos y nos ayudan a prevenir la pérdida de músculo con los años. Son clave para sentirnos fuertes, seguras y con energía. ¿El problema? Que muchas veces creemos que una disciplina reemplaza a la otra. Y no es así. Pilates no está pensado para ganar masa muscular. Las pesas no están pensadas para enseñarte a respirar, estabilizar tu centro o moverte con precisión. Cada una cumple una función distinta. Y juntas, funcionan mejor. Cuando fortaleces tu core con Pilates,

tu cuerpo se organiza mejor. Tienes más estabilidad, mejor postura y más control. Eso hace que, cuando levantas peso, lo hagas con mejor técnica, menos riesgo de lesión y más conciencia corporal. Y cuando entrenas fuerza con pesas, le das a tu cuerpo el estímulo que necesita para mantenerse fuerte, prevenir la sarcopenia y sostener tu energía con el paso del tiempo. Si además sumas yoga, trabajas la movilidad, la respiración, la relajación y la conexión contigo misma. Es como darle a tu cuerpo el equilibrio perfecto entre fuerza, control y calma. No se trata de entrenar más. Se trata de entrenar mejor. El

cuerpo no entiende de modas. Entiende de equilibrio, de repetición y de coherencia. Y cuando entrenas con conciencia, tu cuerpo te lo agradece con movimiento sin dolor, más energía y menos lesiones. Hoy, mientras doy clases de Reformer en Playa Blanca, Asia, junto al equipo de Movimiento, confirmé algo que siempre repito: no importa dónde entrenes, sino cómo entrenas. Con presencia, con intención y con amor por tu cuerpo. Así que, si alguna vez te preguntas si deberías hacer Pilates o pesas, recuerda esto: no es una rivalidad. Es una estrategia. Y sí... a veces, el resorte más suave también te enseña las lecciones más fuertes.





Redefiniendo el placer de lo saludable

El cuerpo habla antes que las ideas. A veces lo hace en forma de cansancio, otras como inflamación persistente, una pesadez que no se va. Fue desde ese registro físico —directo, imposible de ignorar— que nació una toma de conciencia silenciosa: no todas las formas de comer funcionan para todos. Y, sin embargo, comer seguía siendo un acto de placer. El desafío no era elegir entre cuidado o disfrute, sino aprender a habitar ambos al mismo tiempo.

Escribe: Nataly Vásquez

Desde ese punto íntimo y corporal comienza la historia de Anika Weinstein, creadora detrás de @pechufree_glutenfree. No como una respuesta técnica ni como una tendencia de bienestar, sino como una decisión emocional y cotidiana.

Cuando el cuerpo pide una nueva narrativa

La alimentación saludable suele narrarse desde la carencia: lo que se elimina, lo que se evita, lo que “no se puede”. En el caso de Pechufree, el punto de partida fue otro. El cuerpo pedía alivio, sí, pero la memoria pedía continuidad. En una familia donde comer siempre fue sinónimo de reunirse —conversar, reír, alargar la sobremesa—, renunciar al postre o al momento compartido no era una opción.

Cocinar distinto se volvió entonces un gesto de traducción: recetas que cuidaran

sin excluir, sabores que no castigaran el cuerpo ni expulsaran el ritual. La cocina dejó de ser un espacio de restricción para convertirse en un territorio posible, donde cuidarse y compartir podían coexistir sin fricción.

La cocina como pausa consciente

Para Anika, cocinar es bajar el ritmo. No una tarea automática, sino una forma de presencia. Cada receta nace pensando no solo en cómo se sentirá el cuerpo después, sino en el momento previo: la mesa, la conversación, la compañía.

La alimentación saludable, entendida así, no es solitaria ni rígida. Es social, cálida, profundamente humana. Una práctica que acompaña el día en lugar de interrumpirlo. Que no exige disciplina extrema, sino conexión.

El equilibrio como antojo

Hay una idea clara que atraviesa toda

la propuesta de @pechufree_glutenfree: la comida tiene que seguir provocando deseo. Verse bien. Oler bien. Decir “sí, quiero eso”. El equilibrio no aparece desde la resta, sino desde la elección consciente de lo que sí funciona para el cuerpo.

Nutrición, placer visual y bienestar real no compiten; se alinean. Comer no debería dejar culpa ni pesadez, sino una sensación de continuidad. De haber disfrutado algo que acompaña, no que pesa.

Herencias que se expanden

En el fondo, todo vuelve al mismo gesto: sentarse juntos. Compartir. El postre como excusa para quedarse un rato más. Esa herencia doméstica —simple, cotidiana— es la que Anika Weinstein proyecta hacia el futuro de Pechufree.

La idea es clara y ambiciosa a la vez: que existan muchas mesas, en distintos lugares del mundo, donde cuidarse no implique renunciar al placer. Donde la comida vuelva a ser lo que siempre fue en su forma más honesta: un acto de conexión. Silencioso. Real. Y profundamente humano.







La cocina que entiende





de el ritmo de la playa

Llegar a Punta Hermosa cambia el ritmo. Lima queda atrás y todo se mueve un poco más lento. En ese contexto aparece Navegante, sin intención de deslumbrar ni de romper nada: un restaurante que entiende dónde está y actúa en consecuencia. No busca destacar sobre el paisaje, sino convivir con él. Hablar con Diego Muñoz refuerza esa idea. No hay discursos forzados ni promesas grandes; hay una forma clara de trabajar: hacer bien las cosas, estar cómodo en el lugar donde se cocina, apoyarse en un buen equipo y ofrecer una experiencia honesta. En un momento en que el lujo suele confundirse con exceso, Navegante propone algo más simple y, justamente por eso, más valioso: hacer que la gente se sienta bien.

Escribe: Nataly Vásquez / Fotos: Lum Food Photo

Un restaurante pensado para estar, no para demostrar

Aunque Punta Hermosa empieza a figurar en el mapa gastronómico, Muñoz evita las etiquetas. Navegante no pre-

tende ser un proyecto de vanguardia ni un manifiesto culinario. Es, antes que nada, un restaurante relajado, ubicado a pocos minutos de su casa, lejos del ritmo cotidiano de Lima y de sus exigencias constantes.

Esa distancia se siente sobre todo en invierno, cuando el balneario baja la velo-

cidad y el público cambia. En verano, en cambio, las mesas se llenan y el movimiento es otro. El reto está en adaptarse sin perder el nivel, algo que el equipo ha aprendido a manejar con trabajo y constancia. Navegante no compite con la ciudad: ofrece una alternativa.

Una cocina que mira alrededor

Aunque el mar esté siempre presente, Navegante no se define como un restaurante marino. La cocina se nutre también del Valle de Pachacámac, del mercado local y de los productos disponibles en cada momento. La carta cambia, se ajusta y responde a esa realidad.

La temporalidad no siempre es sencilla. El público, los insumos y el ritmo varían mucho a lo largo del año. Pero ahí aparece uno de los pilares del proyecto: el trabajo en equipo. Una cocina que se entrena, que mejora con la práctica diaria y que busca hacerlo un poco mejor que el día anterior.

El lujo de ser bien recibido

Para Muñoz, el verdadero lujo no está en los reconocimientos ni en la puesta en escena. Está en que los vecinos de Punta Hermosa los hayan acogido desde el inicio y en que





haya personas dispuestas a viajar desde Lima solo para comer en Navegante.

La experiencia se construye en los detalles: los cócteles del Chino, la cocina de Lucas y Ramiro, la atención cercana de Jesús y su equipo. Todo ocurre sin rigidez ni formalismos innecesarios. La idea es simple: buena comida, buen servicio y un ambiente donde quedarse un rato más no se sienta como un esfuerzo.

Navegante no persigue grandes declaraciones. Avanza día a día, ajustando, corrigiendo y aprendiendo. En esa forma de trabajar —constante, cercana y sin estridencias— se define su identidad. Y quizás ahí esté su mayor valor: demostrar que, a veces, lo más memorable no es lo más elaborado, sino lo bien hecho.



Talento transformado en legado

Hay infancias que no se recuerdan en silencio. La de Fiorella Cayo suena a guitarras afinándose tarde, a voces que se superponen sin anularse, a un comedor familiar donde el arte no pedía permiso para existir. No era caos: era expresión en estado puro. Un desorden bonito. Ese pulso —más sensorial que cronológico— sigue marcando hoy cada una de sus decisiones creativas, empresariales y humanas. Desde ahí se entiende todo lo que vino después.

Escribe: Nataly Vásquez / Marie Fotos y Yasmín Kajatt

La casa donde todos hablaban a la vez

Los domingos tenían un ritual propio. Siete hermanos, una mesa larga, canciones que aparecían sin aviso. El padre recitando, cantando Reloj. Una tía improvisando rimas cuando el rap aún no tenía nombre. Otra guitarra sosteniendo melodías que aún hoy viven en la memoria. Y dos niñas —Bárbara y Fiorella— aprendiendo a cantar juntas, sin saber que ese gesto íntimo era ya una escuela de escena, de escucha y de carácter.

Lo que permanece de ese recuerdo no es la anécdota, sino la sensación: todos eran distintos y, aun así, profundamente unidos. Se hablaba encima del otro, pero nadie dejaba de ser oído. Ese exceso de expresión, lejos de disiparse con los años, se convirtió en brújula.

Cuando la libertad se vuelve estructura

De ese origen nace Dance Studio Perú, y más tarde Reborn. El cambio de nombre

no fue cosmético. Fue conceptual. Reborn no es solo una escuela: es una arquitectura emocional donde mente, cuerpo y alma dialogan como lo hacían aquellas voces familiares. Un espacio para ser más feliz, dice Fiorella, pero también para reaprender a ser uno mismo en un mundo voluble, acelerado, ruidoso.

Allí conviven el canto, la danza, el teatro musical y algo menos evidente pero esencial: la introspección. Fiorella no solo dirige; enseña. Dicta coreografía moderna, pero también coaching de inteligencia emocional. Habla de nutrición con la misma naturalidad con la que habla de ritmo. Porque —insiste— somos lo que comemos, incluso cuando no lo sabemos. El cuerpo, para ella, no es instrumento: es mensaje.

Elegir desde la conciencia, no desde la urgencia

Cuando produce un espectáculo con más de 380 alumnos y un teatro que debe



acoger a 850 personas, la decisión no pasa solo por la logística. Pasa por la atmósfera. Por la magia. Por esa vibración difícil de nombrar que distingue un espacio correcto de uno verdadero. Las mejores decisiones, cree, nacen cuando mente y corazón se escuchan sin jerarquías. El corazón también piensa. Y casi siempre dice la verdad.

Esa lógica atraviesa toda su carrera. Actuar, cantar, dirigir, producir. Decir que sí solo cuando el proyecto suma felicidad, cuando aporta crecimiento personal, artístico o empresarial. Retirarse, incluso de lo atractivo, si algo desalineado amenaza la coherencia.

Ética en tiempos de ruido

Fiorella ha atravesado épocas intensas. Exposición, juicio, simplificación mediática. En lugar de endurecerse, eligió afinar. No se responsabiliza de lo que otros inventan, pero sí de lo que ella sostiene. Sus valores —aprendidos en casa, transmitidos en la escuela— son incorruptibles. La resiliencia no llegó como consigna, sino como consecuencia.

En Reborn no se sigue la moda. Se cuida el contenido. La música no programa negatividad. La estética no se separa de la ética. La elegancia no es pose: es límite. Por eso, cuando alguien no comparte esa visión, se va. No hay ambigüedad en lo esencial.

Crear patria en lo cotidiano





Hay una frase que Fiorella repite con convicción tranquila: vamos creando patria en cada cosa que hacemos. No como consigna política, sino como acto íntimo. Formar líderes emocionalmente sanos, espiritualmente despiertos, físicamente equilibrados. Porque —dice— las personas en paz son más productivas. Y las personas productivas construyen mejores países.

Lo comprueba en los años: alumnas que hoy son madres, niños tímidos que encontraron voz, jóvenes becados en Nueva York y Los Ángeles, adultos que regresan con sus hijos. En Reborn no hay finales: hay ciclos que se transforman. Los alumnos crecen y vuelven. El vínculo permanece.

La escena final no ocurre en un teatro. Ocurre cada 25 de diciembre. Una abuela rezando profundamente. Una niña que aprende a llevar a Dios en el corazón. De ahí viene la fuerza, dice. De ahí la fe para avanzar sin que nada la detenga.

Quizás por eso, cuando se piensa el legado de Fiorella Cayo, no aparecen premios ni titulares. Aparecen personas. Vidas tocadas. Voces que ahora se atreven a sonar juntas, sin miedo al desorden. Un desorden luminoso que, cuando es verdadero, también sabe escuchar.





VICTORINOX

NUEVA COLECCIÓN
EDICIÓN EXCLUSIVA
EN HOMENAJE A LAS
ARTESANÍAS PERUANAS

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884



ADQUIERA AQUÍ LA COLECCIÓN ARTESANÍAS
DEL PERÚ, EDICIÓN EXCLUSIVA.





Piera Del Campo: El pulso creativo detrás de una estética consciente

La primera herramienta de Piera del Campo no fue una brocha, sino la intuición.

Mucho antes de trabajar sobre la piel, aprendió a trabajar con la mirada: a encuadrar, a iluminar, a construir sentido en un espacio mínimo donde cada gesto debía sostener una emoción. En el ecosistema vertiginoso del contenido digital, entendió que la belleza no existe sin relato y que incluso una imagen quieta puede decirlo todo. Por eso, su paso del beauty blogging al maquillaje profesional no responde a un cambio de oficio, sino a una misma sensibilidad que encontró nuevos soportes: una narrativa visual que se expande, se refina y, sobre todo, se encarna.

Escribe: Nataly Vásquez

Antes del rostro, la emoción

La etapa de Piera del Campo como beauty blogger no fue un ensayo superficial, sino una escuela sensorial. Allí entendió que la estética no se reduce a lo bonito: es intención, coherencia y sensibilidad. Cada encuadre exigía una decisión; cada luz, una emoción. No se trataba de mostrar productos, sino de provocar una reacción íntima en quien miraba del otro lado de la pantalla.

En ese ejercicio cotidiano aprendió a leer silencios digitales —likes que no llegaban, comentarios que decían más por lo que omitían— y a entender que la conexión real nace de la honestidad, no de la perfección. Esa sensibilidad hoy atraviesa su trabajo como Make Up Artist: no maquilla para transformar, maquilla para revelar. Acompa-

ña procesos. Da permiso. Hace visible una seguridad que muchas veces ya estaba ahí, esperando ser nombrada.

La intimidad como nuevo lenguaje de marca

Como creadora de UGC, Piera del Campo se mueve lejos de la publicidad rígida y cerca de la experiencia vivida. Las marcas que confían en ella no buscan solo alcance, sino credibilidad, criterio estético y una voz que se sienta humana. En un mercado cansado de discursos impostados, su valor está en traducir productos en rituales cotidianos, en integrar marcas a un universo personal que no se traiciona.

Su fórmula es precisa: estrategia con alma. Porque la estrategia vacía no conecta, y la autenticidad sin dirección se diluye.

Cada colaboración es tratada como una extensión de su propia marca personal. El lenguaje, el ritmo, la atmósfera visual: todo responde a una misma lógica editorial. Cuando el contenido es honesto, la estrategia desaparece. Y funciona.

Del feed a la experiencia real

El paso del mundo digital al trabajo directo con clientes implicó algo más complejo que cambiar de escenario: traducir una identidad online en una experiencia tangible. Las redes le enseñaron que la primera impresión abre la puerta, pero es la experiencia la que construye lealtad. Aprendió a generar confianza antes del primer encuentro, a comunicar profesionalismo desde los detalles mínimos.

Cada clienta llega con una historia propia. Expectativas, inseguridades, deseos no siempre formulados. En redes, Piera aprendió a observar y adaptar su mensaje según quién estaba del otro lado. Hoy, esa escucha activa se convierte en un servicio profundamente personalizado. Su propuesta no es solo técnica: es trato, calma, estética y coherencia. Lo que se ve online debe sentirse igual en la vida real.



Un universo en expansión silenciosa

Hoy, Piera del Campo habita con naturalidad tres territorios: creación de contenido, colaboración con marcas y maquillaje profesional. No los fragmenta; los integra. Visualiza su marca personal como un universo cada vez más sólido, elegante y con propósito. Un espacio donde la belleza no sea solo imagen, sino experiencia, educación y legado.

Le interesan los proyectos que elevan la industria, que profesionalizan el contenido, que mezclan estética con estrategia y creatividad con impacto. Campañas que no solo vendan, sino que cuenten historias capaces de permanecer. Más que crecer en números, busca crecer en significado.

Porque al final, su recorrido deja una idea clara, casi silenciosa: la belleza también puede ser disciplina, sensibilidad y visión a largo plazo. Y cuando aprende a narrarse, deja de ser efímera. Se vuelve memoria.





Karla Huertas:

**Cartografiar el
conocimiento desde
el liderazgo intelectual**



La escena no ocurre en un laboratorio ni frente a una pizarra saturada de fórmulas. Ocurre en un espacio más íntimo: el instante en que una investigadora comprende que el conocimiento, por sí solo, no basta. Que producir evidencia sin traducción es como escribir mapas que nadie sabe leer.

En ese umbral —silencioso, pero decisivo— se sitúa Karla Huertas. Investigadora RENACYT, asesora de tesis, fundadora de Women in Research Latam, y, sobre todo, arquitecta de procesos donde la ciencia deja de ser un territorio hostil para convertirse en un camino posible.

Escribe: Nataly Vásquez

Hay trayectorias que avanzan por acumulación. La suya, en cambio, avanza por quiebres. Por la lucidez que aparece cuando algo no encaja del todo.

Cuando investigar deja de ser suficiente

Durante años, el rigor metodológico fue el norte. Diseños impecables, marcos teóricos sólidos, resultados defendibles. La promesa clásica de la academia. Pero algo se repetía con inquietante frecuencia: investigaciones valiosas quedaban detenidas, inconclusas, atrapadas en la recta final. No por falta de talento. Tampoco por desinterés.



Era otra cosa. Más sutil. Más estructural.

Ahí aparece una intuición que lo cambia todo: el conocimiento también necesita compañía. Orientación. Lectura estratégica. Una voz que ayude a ordenar cuando el proceso se vuelve abrumador. Karla Huertas observa ese vacío y lo asume como responsabilidad. Investigar, entiende entonces, no es solo producir ciencia; es sostener a quien investiga.

Desde esa comprensión, la tesis deja de ser un trámite y se revela como lo que realmente es: un proceso emocionalmente exigente, atravesado por dudas, miedo al error y presión institucional. Humanizar ese trayecto no significa suavizarlo. Significa hacerlo legible. Habitable.

Rigor sin distancia

Ser investigadora RENACYT implica estándares altos, método constante y una ética intelectual que no admite atajos. Pero Karla Huertas desafía una idea instalada: la de que la exigencia científica debe ejercerse desde la distancia. En su práctica, ocurre lo contrario. La cercanía no diluye el rigor; lo fortalece. La clave está en el cómo. Explicar el porqué de cada decisión metodológica. Contextualizar la exigencia. Escuchar antes

de corregir. La empatía, aquí, no es concesión: es estrategia pedagógica. Cuando el método se enseña desde la comprensión y no desde la imposición, el temor al error se transforma en criterio. Y el proceso, lejos de debilitarse, gana solidez. El resultado es visible. Investigaciones más coherentes. Estudiantes más seguros. Ciencia construida desde la confianza, no desde el miedo.

Los errores que nadie ve

Hay fallas que no aparecen en las rúbricas, pero definen el destino de una investigación. La más frecuente: avanzar sin una visión integral. Trabajar por partes, sin un hilo conductor claro entre problema, objetivos, método y análisis. No es ignorancia. Es falta de estructura.

Otra: subestimar las decisiones iniciales. Un diseño metodológico mal elegido, una muestra poco pensada, una técnica de análisis seleccionada sin suficiente criterio. Errores que no se notan al principio, pero que cobran factura al final. Cuando ya es tarde y el desgaste es alto.

El acompañamiento cambia radicalmente ese escenario. La estructura ordena. El criterio orienta. El acompañamiento reduce la incertidumbre. El tiempo se





optimiza. La calidad se construye desde el inicio. Y la experiencia investigativa deja de ser una carrera de resistencia para convertirse en un proceso formativo, proyectable, incluso transformador.

Una región que investiga con propósito

Más allá de la asesoría académica, el horizonte de Karla Huertas es regional. Women in Research Latam nace como respuesta a brechas persistentes: acceso desigual a formación investigativa, escaso acompañamiento metodológico, limitada visibilidad internacional. Brechas que afectan especialmente a mujeres y jóvenes con vocación científica.

La apuesta es clara: construir una comunidad académica latinoamericana más articulada, ética y colaborativa. Donde el conocimiento no se concentre, sino que circule. Donde la investigación dialogue con la realidad regional y genere evidencia capaz de incidir en educación, políticas públicas y desarrollo social.

El legado que se perfila no está en la acumulación de publicaciones, sino en algo más duradero: una investigación con propósito. Rigurosa, sí. Pero también humana. Una ciencia consciente de su impacto y de su responsabilidad con el entorno que la produce.

Al final, quizá de eso se trate. De aprender a cartografiar el rigor sin olvidar a quienes caminan el mapa. De entender que la ciencia, cuando se acompaña, no solo explica el mundo: lo transforma.





MONEL
SKIN SCIENCE BOUTIQUE

**Entender la piel
antes de transformarla**



En Monel Skin Clinic no todo ocurre rápido. El ambiente invita a bajar la velocidad, a observar con calma y a entender que la piel necesita algo más que soluciones inmediatas. Hay silencio, luz cuidada y una sensación clara de confianza. Fernanda Molina, su fundadora, habla de estética como se habla de salud: con criterio, con responsabilidad y con respeto por cada persona que cruza la puerta.

Escribe: Nataly Vásquez

Desde el inicio, Monel se pensó como una clínica estética boutique en Lima con una idea muy clara. La belleza no se impone, se construye. Y para eso, escuchar es tan importante como tratar.

La belleza consciente como forma de respeto

Cuando Fernanda habla de belleza consciente, no lo hace desde una tendencia, sino desde



una convicción personal. Para ella, es una manera de respetar la biología de la piel, los tiempos del cuerpo y la historia de cada paciente. En Monel no creen en resultados rápidos que comprometan la salud o la identidad. Creen en procesos bien pensados y sostenibles.

Esto se traduce en decisiones concretas. Antes de cualquier tratamiento hay un diagnóstico profundo. La tecnología se elige por cómo trabaja con la fisiología natural de la piel, no por su popularidad. Y el trato humano ocupa un lugar central. Escuchar, explicar y acompañar forman parte de la experiencia.

La propuesta es clara. Resultados coherentes, reales y alineados con la persona, no con una moda.

Tecnología al servicio de la persona

En Monel, la tecnología no marca el camino. Es una herramienta. El punto de partida siempre es la persona. Cada rostro tiene una estructura, una expresión y una historia distinta. Nada se estandariza.

El equilibrio se logra a través de una lectura clínica y estética honesta. Se analizan proporciones, calidad de piel, hábitos, expectativas y también límites. Con esa información se decide qué tecnología usar, en qué intensidad y en qué momento. Ese orden es clave.





La naturalidad no es un objetivo estético, es un principio de trabajo. Si un tratamiento borra la identidad de alguien, para el equipo de Monel no es un buen tratamiento. Buscan cambios que se noten, pero que no se expliquen. Cambios que se sientan propios.

Cuando la estética se entiende como salud

Para Fernanda Molina, la estética moderna no puede separarse del bienestar. La piel es un órgano, no una superficie. En Monel Skin Clinic todo parte de esa idea.

El trabajo se basa en ciencia, evidencia y prevención. Se prioriza el control de la inflamación, el fortalecimiento de la barrera cutánea y la mejora real de la calidad de la piel a largo plazo. No se tratan problemas aislados, se entienden sistemas.

La diferencia frente a modelos más tradicionales está en la forma de relacionarse con el paciente. No se promete sin explicar. No se corrige sin entender la causa. Eso cambia la experiencia y eleva la práctica estética.

Fernanda imagina el futuro de Monel con la misma claridad con la que trabaja hoy. Un espacio de referencia en estética consciente, no masivo, sino cuidadoso. Innovador, pero con criterio. Cercano, pero profesional.

La estética premium, para ella, no tiene que ver con exceso ni con lujo superficial. Tiene que ver con conocimiento, confianza y coherencia. Con acompañar a las personas en el tiempo y construir relaciones reales.

En Monel Skin Clinic, la piel no se fuerza ni se disfraza. Se cuida, se entiende y se respeta. Y eso, en un mundo que corre, ya es una forma de belleza.



LIA

MEDICAL CENTER



Referencia en armonización facial y corporal

Hay espacios donde el tiempo parece desacelerarse. Donde la luz no es decorativa, sino deliberada; donde el silencio no incomoda, ordena.

Lia Medical Center se presenta así: no como una clínica que promete resultados inmediatos, sino como un territorio donde la medicina estética se piensa, se diseña y se ejerce con una calma estratégica. Al frente está

Alexandra Ghiggo, médica y fundadora, cuya mirada combina rigor clínico y una comprensión poco común del bienestar contemporáneo. Desde el primer gesto, queda claro que aquí la estética no es un fin, sino una consecuencia.

Escribe: Nataly Vásquez

Cuando la vocación se vuelve estructura

Para Ghiggo, la vocación médica fue solo el punto de partida. La visión empresarial apareció cuando entendió que la medicina estética de alto nivel no puede sostenerse únicamente en el talento individual, sino en sistemas, protocolos y una dirección clara. “La excelencia clínica necesita una arquitectura”, parece sugerir su recorrido.

Así nació Lia Medical Center: como una marca especializada en armonización facial y corporal, fundada sobre evaluaciones médicas rigurosas y una ética estética precisa. Cada tratamiento responde a una idea central que atraviesa todo el proyecto: resultados naturales, seguros y coherentes con la identidad de cada paciente. No hay fórmulas universales ni

promesas exageradas. Hay criterio.

La confianza también se diseña

En un sector donde la confianza es el verdadero capital, Lia entiende que la experiencia del paciente comienza mucho antes del procedimiento. La ciencia y la tecnología están presentes, pero no se exhiben. Operan en segundo plano, respaldando decisiones bien fundamentadas y procesos claros.

El cuidado aparece en los detalles: la discreción del entorno, la atención personalizada, la coherencia entre discurso y práctica. Aquí, la innovación médica no busca deslumbrar, sino sostener un estándar constante de excelencia. La estética se ejerce con elegancia, sí, pero sobre todo con responsabilidad clínica.



Repensar la inmediatez

La medicina estética vive una transformación profunda. El paciente de hoy llega informado, compara, pregunta, exige. Frente a ese escenario, Ghiggo es clara: los enfoques estandarizados y las intervenciones orientadas solo a la rapidez ya no responden a la realidad contemporánea.

La propuesta de Lia se alinea con una medicina estética responsable, basada en diagnósticos individualizados, planes personalizados y una visión de largo plazo. La armonización facial y corporal, entendida como equilibrio y no como exceso, se con-

vierte en un lenguaje propio. Respetar la fisonomía, priorizar la naturalidad y sostener decisiones clínicas con respaldo científico no son tendencias: son principios.

Un legado que no busca ruido

Pensar en el futuro, para Alexandra Ghiggo, no implica expansión sin sentido. Su aspiración es más precisa: contribuir a una industria más ética, profesional y estructurada. Que Lia Medical Center sea reconocido como un referente en medicina estética de alta especialización, donde el criterio médico, la excelencia clínica y una cierta idea de elegancia convivan en el mismo

estándar.

En diez años, Lia no se imagina como una moda, sino como una marca consolidada, respetada, capaz de marcar pautas en la estética médica contemporánea. Una forma de entender la belleza que no grita, no promete milagros y no compete con la identidad de quien la busca.

Porque, al final, la verdadera transformación no se nota de inmediato. Se siente. Y permanece.







Diva centro médico estético: Tecnología avanzada al servicio del bienestar

Diva Centro Médico Estético lleva más de 9 años demostrando que la medicina estética de verdad no necesita excesos. Solo criterio, tecnología al servicio del bienestar, y una escucha que antecede a cualquier gesto. Su larga trayectoria ha enseñado algo fundamental: que lo verdadero no se apresura. Que cada rostro, cada cuerpo, exige una mirada distinta. Que la belleza sostenible nace del respeto, no de la intervención impulsiva. Y que en Diva, te acompañamos a proyectar al mundo la imagen que refleja quién realmente eres. Porque aquí la belleza no es una transformación radical. Es una revelación gradual. Un proceso donde la luz no irrumpe: acompaña. Cuando la estética se guía por ética, lo que emerge no necesita justificarse.

Escribe: Nataly Vásquez

Cuando la estética nace del lugar del cliente

La visión de Diva no se formuló desde el mármol del mostrador, sino desde la experiencia íntima de quien alguna vez fue paciente. Ser atendidos como nos gustaría ser atendidos: con profesionalismo, rigor y un respeto genuino por la historia de cada piel. De ahí emerge una filosofía que entiende la medicina estética como bienestar integral, no como artificio. Cada tratamiento es un diálogo —técnico, sí,

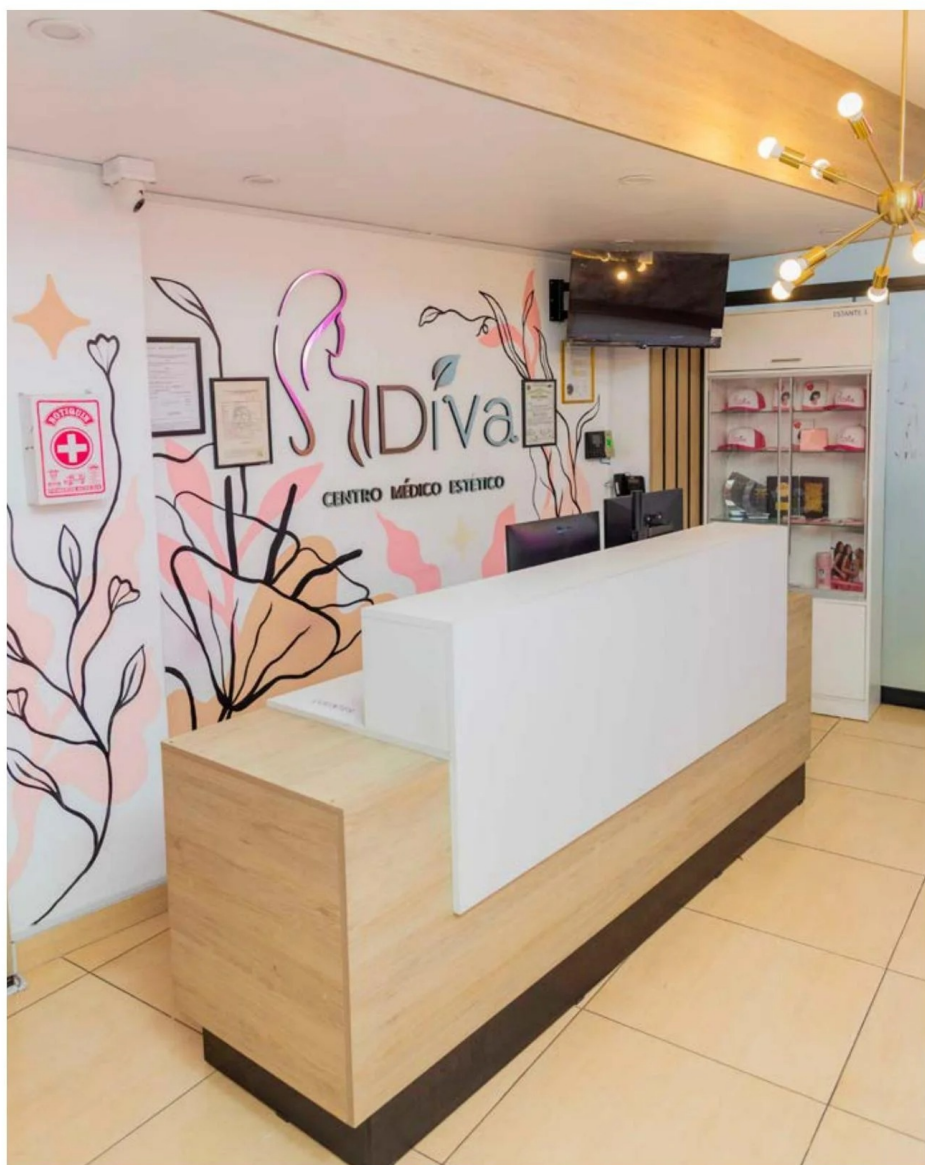
pero también humano— orientado a realzar la belleza natural sin traicionar la biología ni los tiempos del cuerpo.

La ciencia detrás de la luz

En un rubro donde la tecnología suele deslumbrar antes de demostrar, Diva elige con calma. Respaldo científico, eficacia clínica comprobada y formación profesional continua son los criterios que gobiernan cada equipo láser y cada protocolo. No hay improvisación ni modas pasajeras: hay certificaciones, evaluaciones personalizadas y procedimientos estandarizados que garantizan resultados seguros, efectivos y sostenibles. La innovación aquí no es un gesto, es una responsabilidad.

El ritual de sentirse cuidado

Más allá del resultado visible, Diva se diferencia en lo intangible. Poner a la persona en primer lugar no es un lema, es una práctica diaria. Escuchar antes de proponer. Acompañar antes de intervenir. Cada visita se vive como un ritual de confianza, donde





el ambiente, el trato cercano y la continuidad del seguimiento convierten la experiencia estética en un acto de cuidado profundo. El paciente no solo se ve mejor: se siente seguro, valorado, comprendido.

Tres distritos, una misma promesa

Con sedes en Miraflores, San Borja y Lince, Diva crece sin perder coherencia. La expansión responde a una lectura lúcida del presente: mayor conciencia de autocuidado, preferencia por procedimientos no invasivos y una demanda creciente por estándares médicos elevados. En un futuro cercano —más competitivo y regulado— las clínicas consolidadas marcarán la pauta. Diva se proyecta como una de ellas: ampliar servicios, fortalecer marca y sostener la excelencia como única forma de permanencia.

La estética, cuando se ejerce con ética, no transforma: revela. En Diva, la luz no promete milagros; ofrece criterio. Y en esa elección —la de cuidar antes que deslumbrar— se cifra una belleza que no se impone, permanece.





Diseñando espacios que venden

Hay espacios que se sienten bien apenas uno entra. No solo por cómo están pensados, sino también por lo que comunican. En los proyectos de Sherlyn Cabrera, fundadora de Sherlyn Home Studio, la arquitectura busca llamar la atención con criterio: espacios que se hacen notar sin imponerse, que acompañan la rutina diaria y elevan la experiencia. Diseñar para el bienestar no es una tendencia, es una forma de trabajo.

Escribe: Nataly Vásquez

El origen de una sensibilidad

Antes de convertirse en arquitecta especializada en spas y consultorios médicos, Sherlyn aprendió observando. Creció rodeada de mujeres empresarias, empezando por su madre, vinculada desde siempre al rubro de la belleza. Ese entorno la acercó a dueños de spas, clínicas y centros estéticos, y también le permitió ver algo que se repetía.

Muchos de esos espacios cumplían su función, pero no contaban una historia. Eran correctos, pero fríos. Ahí entendió que su profesión podía aportar algo más. Embellecer, sí, pero también ordenar, hacer más fun-



cionales los recorridos, generar confianza desde el primer paso. Que el espacio hablara del profesionalismo del negocio sin necesidad de explicarlo.

Diseñar pensando en quien entra

En los proyectos de Sherlyn Home Studio no hay fórmulas repetidas. Cada espacio parte de una idea distinta porque cada marca tiene una esencia propia. La

pregunta central no es cómo se va a ver en fotos, sino cómo se va a sentir quien lo habite.

Sherlyn y su equipo piensan en el cliente final, en la persona que llega con expectativas, nervios o cansancio. La experiencia tiene que ser clara, amable, memorable. Que el espacio se sienta único, que se recuerde sin esfuerzo.

Hoy el estudio trabaja como un equipo sólido de diseño y obra, con la misma visión aplicada tanto a proyectos locales como internacionales. La coherencia no se negocia.

Creatividad con responsabilidad

Diseñar para el sector médico y estético implica cumplir normativas estrictas. Licencias, permisos, protocolos. Para Sher-



lyn, eso nunca fue un obstáculo, sino una responsabilidad asumida desde el inicio.

Con los años, el estudio se ha especializado en conocer y aplicar cada requisito técnico. Se capacitan constantemente y diseñan teniendo en cuenta estas reglas desde el primer momento. Así, la creatividad no se pierde. Se vuelve más consciente, más precisa. El resultado son espacios que funcionan, que cumplen y que, aun así, transmiten calma.

Pensando en el paso del tiempo, Sherlyn desea que sus espacios sigan contando la historia de cada marca. Que dentro de diez o veinte años todavía se sienta esa intención inicial, ese cuidado por los detalles y por las personas.

Más allá de la arquitectura, su motivación también está en trabajar con mujeres empresarias, en ayudar a que sus marcas crezcan y se posicionen con profesionalismo. Crear espacios que conecten, que acompañen procesos y que dejen huella sin hacer ruido. Porque al final, cuando un espacio está bien pensado, no necesita decir mucho. Se siente.





Zano: Transformar la tendencia healthy en un hábito saludable

En Zano, el primer gesto no es la promesa, sino la sensación de equilibrio: madera clara, luz que no invade, platos que llegan sin aspavientos. Todo parece dispuesto para recordarle al cuerpo —antes que a la mente— que comer puede ser un acto de cuidado silencioso. En ese territorio contenido, Carlos Alarcón habla con la misma cadencia que define a su proyecto: sin urgencia, sin dogmas, con una convicción serena que se percibe más que se enuncia. Zano no nació para seguir una tendencia; se construyó como una experiencia de bienestar pensada para durar, y quizá por eso su narrativa resulta tan poco estridente en un ecosistema saturado de promesas “healthy”: aquí, la salud no se exhibe, se practica.

Escribe: Nataly Vásquez

Cuando alimentarse deja de ser un sacrificio

Para Alarcón, la alimentación consciente no es un sistema de restricciones, sino una forma de coherencia. “Nuestros

productos están creados para aportar bienestar a la sociedad”, dice, como quien enuncia un principio básico, casi obvio. La frase, sin embargo, encierra una postura clara: lo saludable no

puede ser una excepción ni un castigo; debe ser sostenible en el tiempo.

Zano trabaja desde esa premisa. Reinterpreta recetas conocidas, las



afina, las depura. Cambia ingredientes, ajusta procesos, pero conserva algo esencial: el placer de comer. No hay renuncia al sabor ni concesiones estéticas. Cada plato busca nutrir el cuerpo sin traicionar la experiencia sensorial. Cada espacio refuerza ese mensaje con un diseño que acompaña, que no distrae.

La coherencia —esa palabra que Alarcón repite con naturalidad— atraviesa todo: lo que se prepara, lo que se sirve, lo que se vive. Comer bien, aquí, no exige una narrativa heroica. Basta con sentarse.

El rigor invisible del buen diseño

En un mercado donde lo saludable suele presentarse como una moda cambiante, Zano apuesta por el criterio. La selección de ingredientes no responde a etiquetas pasajeras, sino a una búsqueda constante de calidad y valor nutricional. El resultado son preparaciones con cuerpo, sabor y consistencia, capaces de dialogar con la memoria gustativa del comensal sin caer en la nostalgia ni en la culpa.

La marca se construye desde una convicción simple pero exigente: la salud





no es una tendencia. Es un compromiso diario. Por eso, el rigor no se anuncia; se intuye. Está en la textura, en el balance, en esa sensación de haber comido algo que reconforta sin pesar.

Zano entiende el diseño —culinario y espacial— como una herramienta ética. Nada sobra. Nada busca impresionar. Todo está al servicio de una experiencia que se siente honesta, casi íntima.

Escuchar como forma de evolución

La reciente renovación de la carta no responde a una estrategia grandilocuente, sino a un ejercicio de escucha activa. Alarcón lo dice con claridad: la vida cambia, los negocios también. Y una marca que pretende cuidar debe aprender a moverse con ese pulso.

La nueva propuesta es dinámica, flexible, pensada para un consumidor más informado y sensible al origen de lo que consume. Una carta que no impone, sino que acompaña distintos momentos, gustos y ritmos. Hay estructura, sí, pero también juego. Hay intención, pero no rigidez.

En ese diálogo constante con su comunidad, Zano encuentra su motor creativo. No se trata de reinventarse, sino de afinar. De mejorar sin perder identidad. De evolucionar sin ruido.

Educar desde lo cotidiano

Más allá de recetas e ingredientes, Zano busca provocar una experiencia emocional reconocible: la de quienes entienden el bienestar como un ecosistema donde conviven el ejercicio, las relaciones, el descanso y la comida. Un espacio donde cuidarse no es un acto solemne, sino parte de la rutina.

Alarcón imagina el futuro de Zano como un referente que trasciende lo gastronómico. Un lugar que educa desde lo simple, que demuestra que lo saludable puede ser accesible, cotidiano y disfrutable. Sin discursos moralizantes. Sin exclusividades innecesarias.

Zano crece desde la escucha, innova con coherencia y mantiene un compromiso claro: cuidar a las personas a través de lo que comen y de cómo se sienten al hacerlo.

Al final, quizá esa sea su mayor virtud. En un mundo acelerado, Zano propone una pausa que no se anuncia. Se prueba. Se recuerda. Y, con suerte, se incorpora como un hábito silencioso, casi indispensable.





Hodelpa Ni historia v

En el corazón de la Ciudad Colonial de Santo Domingo, donde cada calle guarda siglos de historia, Hodelpa Nicolás de Ovando se consolida como nuestra opción ideal y preferida de hospedaje cada vez que visitamos este destino.

Escribe: Sam Heysen

Nicolás de Ovando: viva, hospitalidad impecable

Instalado en una antigua residencia del siglo XVI —considerada una de las primeras construcciones civiles del Nuevo Mundo—, el hotel logra un equilibrio excepcional entre patrimonio histórico y confort contemporáneo. Dormir en el Nicolás de Ovando es habitar la historia dominicana sin renunciar a la elegancia, la calma y el servicio de alto nivel.

La experiencia comienza desde la atención: un equipo cálido, atento y altamente profesional que hace sentir al huésped acompañado desde el primer momento. Cada detalle está pensado para ofrecer una estadía fluida, personalizada y memorable, algo que valoramos profundamente y que convierte cada visita en un regreso esperado.

Las instalaciones reflejan ese mismo cuidado: patios coloniales, espacios comunes llenos de carácter, habitaciones amplias y silenciosas que invitan al descanso, y una atmósfera que respeta la esencia del lugar sin caer en lo rígido o solemne. Aquí, la historia se siente viva y acogedora.

Uno de los grandes placeres de hospedarse en Hodelpa Nicolás de Ovando es su desayuno incluido, cuidadosamente preparado, variado y de excelente calidad. Un momento que se convierte en ritual: comenzar el día rodeado de arquitectura colonial, con una propuesta gastronómica que honra tanto lo local como lo internacional. Ubicado estratégicamente en





la Calle las Damas de la Zona Colonial, el hotel permite recorrer a pie los principales puntos históricos, restaurantes, galerías y espacios culturales de la ciudad, convirtiéndose en el punto de partida perfecto para explorar Santo Domingo con calma y profundidad.

Para Signature, Hodelpa Nicolás de Ovando no es solo un hotel: es una experiencia que define el viaje. Un lugar al que siempre volvemos y que recomendamos como nuestro Hotel Destination en Santo Domingo, por su historia, su servicio impecable y la sensación constante de estar

en un espacio donde el tiempo, el diseño y la hospitalidad conviven en perfecta armonía.



SPA

®

COMPROMISO

CONFIANZA

EMPATÍA



zio

design

Nos especializamos en proyectos para parejas, creando hogares que mejoran la convivencia diaria y se adaptan a su estilo de vida y a cómo quieren vivir hoy y en el futuro. Los acompañamos todo el proceso, desde la idea inicial hasta la ejecución completa de la obra, asegurando coherencia entre el diseño y el resultado final.



Del prime time al podcast de autor

Hay carreras que se construyen bajo reglas claras, con tiempos definidos y formatos establecidos. Y hay momentos en los que esa estructura deja de ser suficiente. Para Cristian Rivero, ese punto no fue un quiebre, sino una transición natural: de la televisión tradicional, marcada por la urgencia constante, hacia un espacio propio donde la conversación puede tomar otro ritmo. Cristian Rivero El Podcast no surge para competir con lo digital inmediato, sino para ofrecer una alternativa basada en la pausa, la escucha y el contenido con intención.

Escribe: Nataly Vásquez

El gesto de abrir un espacio propio

La decisión de habitar lo digital no respondió a una estrategia de expansión, sino a una necesidad personal. Explorar, aprender, equivocarse. El proyecto comenzó lejos del estudio: historias buscadas en la calle, temas específicos, una logística que pronto reveló sus límites. El formato cambió, casi a regañadientes, hasta convertirse en podcast. Rivero se resistió al molde —“todos estaban haciendo podcast”—, pero entendió que lo importante no era el envase, sino la esencia: encontrar relatos personales, zonas no transitadas de quienes ya habían hablado mucho en otros lugares.

Ahí aparece una idea clave en su narrativa: no repetir historias, sino atravesarlas. Elegir invitados no por su potencial de viralidad, sino por lo que aún no habían dicho. O por cómo podían decirlo. En un ecosistema que premia el impacto inmediato, Rivero opta por remar. El canal es suyo. No responde a intereses externos. Le da tranquilidad. No siempre rentabilidad. Pero sí coherencia.

Sobriedad como forma de resistencia

Durante años, su presencia frente a cámaras fue sinónimo de control escénico, elegancia medida, sobriedad casi quirúrgica. Reinventarse, en su caso, no significó desarmar ese sello, sino confiar en el instinto. Aceptar que los caminos más lentos suelen ser los más difíciles. Y también los más fieles.

En lugar de perseguir tendencias, Rivero decidió sostener una idea clara: conversaciones cercanas, personales, con personas a las que respeta y admira. Rechazó atajos evidentes. Escogió la constancia como único algoritmo. En ese gesto hay una toma de posición silenciosa, casi política, dentro del universo digital.

Aprender a callar para poder escuchar

El mayor descubrimiento no fue técnico, sino íntimo. Manejar su propio espacio le devolvió el control sobre los tiempos, sobre el ritmo, sobre el silencio. Sin la presión del vivo, sin la obligación de “resolver” rápido, pudo cambiar el foco: de hablar a escuchar. Interesarse genuinamente



por lo que el invitado dice, no por lo que viene después.

Para alguien formado en un medio donde la voz es protagonista, este desplazamiento no es menor. El podcast se convierte así en un ejercicio de escucha activa, en una pedagogía del silencio. Un aprendizaje que redefine la conversación como acto de atención, no de exhibición.

Constancia antes que legado

Cuando se le pregunta por el futuro, Rivero esquivo la palabra legado. Le parece pretenciosa. Prefiere pensarse como una alternativa más. Una voz entre muchas. Algunas conectarán. Otras no. Lo único irrenunciable es la constancia, esa misma que sostuvo su carrera en la televisión y que ahora intenta trasladar al ecosistema digital.

Los temas no se imponen: emergen. Amor propio, resiliencia, excesos, salud mental, visión de negocios, lecciones de vida. Cada invitado trae su propio mapa emocional. Rivero decide desde dónde mirarlo, desde qué ángulo escucharlo. Y ahí, en esa curaduría silenciosa, se construye el verdadero valor del proyecto.

Al final, Cristian Rivero no parece estar buscando reinventarse, sino afinarse. Pasar del ruido al pulso. Del foco al espacio compartido. En un tiempo que acelera todo, su apuesta es simple y radical: quedarse. Escuchar. Dejar que el silencio, por fin, diga algo que valga la pena.





Construir periodismo

Algunas trayectorias eligen el silencio antes que la estridencia y se revelan en el ritmo constante de quien avanza sin mirar atrás. Karina Loayza pertenece a esa estirpe: periodistas que aprendieron a escuchar el mundo mientras corren, a leer la realidad no solo desde el escritorio o el set, sino desde el cuerpo en movimiento. Reportera, conductora, directora de formatos propios y maratonista —como si todo respondiera a una misma ética—, Loayza ha construido una voz que se resiste a la prisa del titular fácil y apuesta por algo más duradero: la narrativa con propósito. En un ecosistema mediático donde la inmediatez suele imponerse al sentido, su historia no se cuenta en primicias, sino en decisiones. Algunas, incluso, dolorosas.

Escribe: Nataly Vásquez

Cuando informar dejó de ser suficiente

Hubo un punto de quiebre. No ocurrió frente a cámaras ni bajo luces de estudio, sino en el desgaste silencioso de repetir una lógica que ya no la representaba. Desde muy joven, Karina entendió que muchas personas llegan al periodismo con una vocación casi ingenua: cambiar algo, aunque sea mínimamente, en la sociedad. Pero la práctica diaria fue revelando otra cara del oficio: intereses editoriales, obsesión por el rating, historias positivas relegadas por no “vender”.

La renuncia llegó con tristeza, pero también con lucidez. Dejar un espacio donde había expectativas puestas sobre ella fue un acto de riesgo y coherencia. No importó el qué dirán. Importó el silencio posterior, ese espacio incómodo pero fértil donde las ideas empiezan a ordenarse.

El malecón como sala de redacción

La escena parece simple, pero tiene algo de revelación íntima: una periodista corriendo por el malecón de Miraflores,

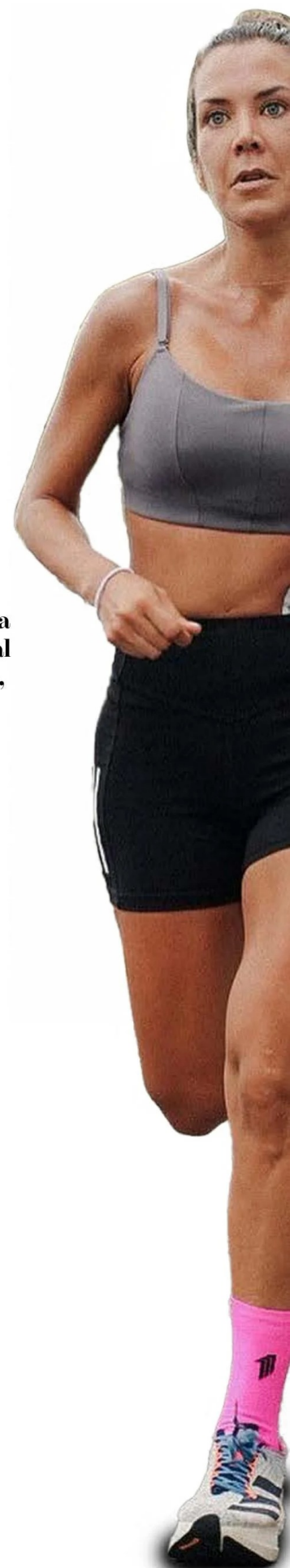
el mar como testigo, la respiración marcando el tempo. Allí nació *Recorriendo*, un programa que cambiaría su forma de ejercer el periodismo deportivo.

No se trataba solo de cubrir competencias, sino de habitar el detrás de escena, de contar cómo atletas profesionales y amateurs construyen disciplina, fracasan, persisten. Más de una decena de historias después, el programa se convirtió en un archivo vivo del esfuerzo peruano, dentro y fuera del país. Un espacio donde el deporte dejó de ser espectáculo para convertirse en relato humano.

Lenguajes que se ajustan, principios que no

Moverse entre plataformas —Movistar Deportes, Juntos TV, noticieros, formatos propios— exige elasticidad narrativa. Karina la ejerce sin traicionar el núcleo del oficio. El lenguaje se adapta; el rigor, no.

En una era saturada de opiniones sin sustento, su método es casi clásico: con-





trastar fuentes, verificar datos, hablar desde la experiencia respaldada. La cercanía no implica simplificación excesiva. La profundidad no está reñida con la claridad. Es, quizá, esa combinación la que sostiene su credibilidad frente a audiencias cada vez más informadas y críticas.

Los límites como forma de ética

El periodismo contemporáneo convive con tensiones constantes. No siempre se dice todo. No siempre se está de acuerdo. Karina lo sabe. Sabe también que marcar límites —personales y profesionales— es una forma silenciosa de resistencia.

No siempre hay confrontación abierta. A veces basta con no cruzar ciertas líneas. Con sostener una postura, incluso cuando discutir con un productor se vuelve inevitable. En ese ejercicio diario, la ética deja de ser un concepto abstracto y se convierte en práctica cotidiana.

Después de la meta, la pausa

Recorriendo cerró su ciclo. No como fracaso, sino como etapa cumplida. Y con ello llegó algo poco frecuente en carreras mediáticas: la decisión consciente de pausar. Tras más de dos años sin detenerse, Karina mira hacia el 2026 con otra disposición. Menos ansiedad por el futuro, más atención al presente.

El nuevo horizonte apunta al bienestar físico y mental, a comunicar salud sin dogmas ni sacrificios extremos. Movimiento y disfrute. Equilibrio. La idea de que se puede amar la gastronomía y, al mismo tiempo, cuidar el cuerpo. Que el deporte no es castigo, sino lenguaje.

No hay anuncios grandilocuentes todavía. Solo la certeza de que vendrá un contenido capaz de romper esquemas, como ya lo hizo antes.

Karina Loayza sigue corriendo. No para escapar, sino para seguir contando historias que respiren. En un tiempo obsesionado con llegar primero, ella parece más interesada en llegar con sentido. Y eso, hoy, es una forma rara —y valiosa— de vanguardia.







Una mesa con herencia andaluza

Hay edificios que no se recorren: se escuchan. Casa Aníbal se alza en Sevilla como una conversación suspendida en el tiempo, un gesto arquitectónico que precede al plato y prepara al comensal para algo más profundo que una comida. Antes del primer bocado, está la luz filtrándose sobre muros centenarios, la escala solemne de un legado firmado por Aníbal González, y la sensación de entrar en un lugar donde la historia no se exhibe: se habita.

Escribe y fotos: Andrea Heysen

En este restaurante del Casco Antiguo de Sevilla, la experiencia gastronómica comienza mucho antes de la mesa. Empieza en la arquitectura, continúa en el ambiente y culmina en una cocina que entiende la tradición andaluza no como una fórmula, sino como un pulso vivo, capaz de dialogar con el presente sin perder su acento.

El edificio como primer relato

Para Casa Aníbal, el espacio no es un mero contenedor: es el primer plato invisible. Instalarse en un edificio histórico diseñado por Aníbal González implica asumir una responsabilidad cultural que va más allá de la restauración estética. Aquí no hay voluntad de museo ni nostalgia impostada. Hay respeto, silencio y continuidad.

La intervención arquitectónica evita la

ruptura y apuesta por la reinterpretación. La historia se conserva sin fosilizarse; el presente se instala sin traicionar. Esa misma lógica atraviesa toda la identidad del restaurante: tradición y contemporaneidad conviven sin fricción, como si siempre hubieran estado destinadas a encontrarse.

Cocina andaluza con mirada abierta

La propuesta gastronómica de Casa Aníbal nace del ritmo sevillano, de esa manera pausada y ceremonial de entender la mesa. Parte de la memoria doméstica —sabores de madres y abuelas, mercados de barrio, producto de kilómetro cero— y la proyecta hacia una interpretación contemporánea, precisa y elegante.

No hay artificio innecesario. Las técnicas actuales aparecen como susurros, nunca como alardes. Guisos reinterpretados con sutileza, presentaciones que respetan el origen y pequeños gestos creativos que

refrescan lo conocido. El resultado es una cocina mediterránea española capaz de emocionar desde la cercanía y sorprender desde el respeto.

En ese diálogo entre pasado y presente emerge un símbolo: el postre “PapaAníbal”, homenaje íntimo al arquitecto sevillano, nombrado así por el apodo familiar de don Aníbal González. Un plato que condensa memoria, afecto y relato. Como todo lo que importa aquí.

Tres pilares para una experiencia que permanece

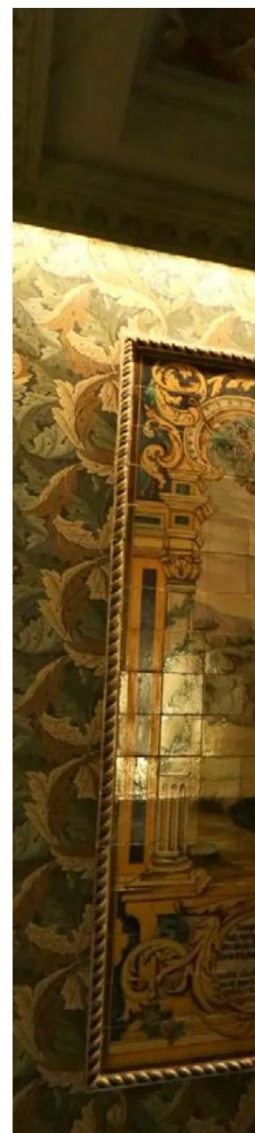
En un distrito tan competitivo como el Casco Antiguo, donde la experiencia gastronómica se mide también en atmósfera y sensibilidad, Casa Aníbal sostiene su propuesta sobre tres pilares claros.

El primero es la calidad, entendida como un compromiso transversal: producto, cocina y servicio hablan un mismo idioma. El segundo es la defensa de la historia, no solo la del edificio, sino la de Sevilla como ciudad cultural, estética y emocional. La figura de Aníbal González impregna diseño, decoración y discurso, sin caer en la literalidad.

El tercero —y quizá el más intangible— es la experiencia emocional. Casa Aníbal busca que cada comensal sienta que ha vivido algo singular: un lugar bello, casi museístico, donde se come bien y se está mejor.

Una casa, muchos ritmos

La versatilidad es parte esencial de su identidad. La Bodega y la terraza ajardinada que rodea el edificio ofrecen una in-





formalidad casi hogareña: tapeo, guisos del día, conversación sin prisa. En contraste, el salón superior propone una experiencia más reposada, gastronómica y contemplativa.

Dos lenguajes, una sola casa. Un equilibrio que permite acoger tanto al público local como al viajero cosmopolita, sin diluir la esencia. Aquí, cada espacio responde a un momento, a un estado de ánimo, a una forma distinta de vivir Sevilla.

Casa Aníbal no aspira a impresionar: aspira a permanecer. A que quien cruce su puerta sienta que ha participado de algo más amplio que una comida. Un diálogo entre arquitectura, cocina e identidad. Una historia que no se cuenta del todo, pero que se recuerda. Porque hay lugares donde el tiempo no pasa: se sienta a la mesa.